РЕЗИМЕ ПРОГРАМА

НАЗИВ ПРОГРАМА
Превладавање стреса на послу и превенција професионалног изгарања – основни ниво

АУТОРИ ПРОГРАМА
Ива Бранковић
Миа Попић

КОНТАКТ ОСОБА
Ива Бранковић
brankoviciva@yahoo.com
063 426 702

ЦИЉ/ЕВИ ПРОГРАМА
Општи циљ програма је унапређење компетенција стручних радника у систему социјалне заштите за умањивање ефеката стреса на послу и превенцију професионалног изгарања
Специфични циљеви су
- Развој знања и вештина за препознавање стреса на послу и професионалног изгарања, њихових узрочника и могућности за превенцију на личном и организационом нивоу.
- Развој вештина за примену техника за умањивање стреса на послу и превенцију професионалног изгарања.

САДРЖАЈ ПРОГРАМА
1. Разумевање стреса и професионалног изгарања
   1.1. Одређење стреса на послу, професионалног изгарања и сродних појмова
   1.2. Узрочници стреса и професионалног изгарања, лични и организациони
   1.3. Промене у емоцијама, ставовима и понашању
   1.4. Последице у личном и професионалном окружењу
2. Превенција и интервенције
   2.1. Концепт емоционалне одговорности
   2.2. Оспоравање ирационалних мисли и изградња рационалних уверења
   2.3. Технике релаксације
   2.4. Основе асертивне комуникације

КОМПЕТЕНЦИЈЕ КОЈЕ ПРОГРАМ РАЗВИЈА
Након похађања овог програма обуке полазници ће бити оспособљени да:
- Наведу разлике између стреса, професионалног изгарања и других сродних појмова
- Наведу могуће факторе ризика за професионално изгарање на личном и професионалном нивоу
- Препознају манифестације изложености стресу и ризик од професионалног изгарања код себе и код других
- Препознају ирационалне мисли које их уводе у нездраве емоције

- Примене вештине оспоравања ирационалних мисли и изградње рационалних мисли које воде здравим емоцијама
- Упознају се са основама асертивне комуникације
- Примене технике релаксације и потпуне свесности

ЦИЉНА ГРУПА ПРОФЕСИОНАЛАЦА ЗА ОБУКУ
Циљна група професионалнаца за обуку су стручни радници и сарадници у систему социјалне заштите

ОБЛАСТ НА КОЈУ СЕ ПРОГРАМ ОДНОСИ И КРАЈЊИ КОРИСНИЦИ
Програм обуке се односи на **област бриге о себи**, односно, развоја општих компетенција запослених неопходних за превладавање професионалног стреса и превенцију изгарања. Крајњи корисници програма су сви корисници социјалне заштите.

ПРЕДУСЛОВИ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ ПРОФЕСИОНАЛАЦА НА ОБУКУ
Нема посебних предуслова за укључивање професионалаца на обуку

ТРАЈАЊЕ ПРОГРАМА ОБУКЕ
Програм обуке ефективно траје **8 сати** и може се реализовати у једном дану, али се због интензитета садржаја, препоручује реализација модула у два дана.